# Consommation du poisson en République de Djibouti



# Livret de recettes

Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture

COMMISSION DE L'OCÉAN INDIEN

SmartFish

Financé par l'Union européenne

**REMERCIEMENTS**
Conception : Bender Djedid et FAO
Texte et recettes : Bender Djedid
Mise en page : Shirley Chan
Supervision technique : FAO ( Clotilde Bodiguel, Jogen Toppe, Florence Wallemacq)

ORGANISATION DES NATIONS UNIES POUR L'ALIMENTATION ET L'AGRICULTURE (FAO)
IOC-SmartFish Programme, Mauritius, 2016

Consommation du poisson en République de Djibouti : Livret de recettes

# Consommation du poisson en République de Djibouti : Livret de recettes

# Avant propos

Il est une évidence sur laquelle tout le monde s'accorde, consommer du poisson est important pour les êtres humains.

Consommer du poisson ne représente plus guère un mécanisme dicté par l'instinct de survie, un geste uniquement destiné à calmer la faim mais un acte volontaire qui participe au renforcement de l'organisme, une source d'apports nutritifs denses et variés pour notre métabolisme.

Par la lecture de ce petit livret, vous découvrirez diverses connaissances de base sur les espèces de poissons en République de Djibouti, mais aussi sur les apports nutritionnels que procure la consommation du poisson.

Une partie du livret est consacrée à l'hygiène alimentaire et à tout ce qu'il faut respecter en matière de conservation du poisson ainsi qu'à la façon de bien s'y prendre pour choisir un poisson frais.

Ensuite, la préparation du poisson est illustrée à travers des recettes savoureuses. Ces menus, loin d'être exhaustifs, sont pour la plupart issus de méthodes de préparation traditionnelle du poisson. Des recettes anciennes certes ! Mais toujours d'actualités dans les foyers djiboutiens. Ce livret propose également des recettes plus modernes que vous rencontrez aux menus des restaurants et que vous pourrez aisément concocter à la maison pour toute la famille.

Bon appétit !

# Table des matières

# Apports et bienfaits de la consommation du poisson

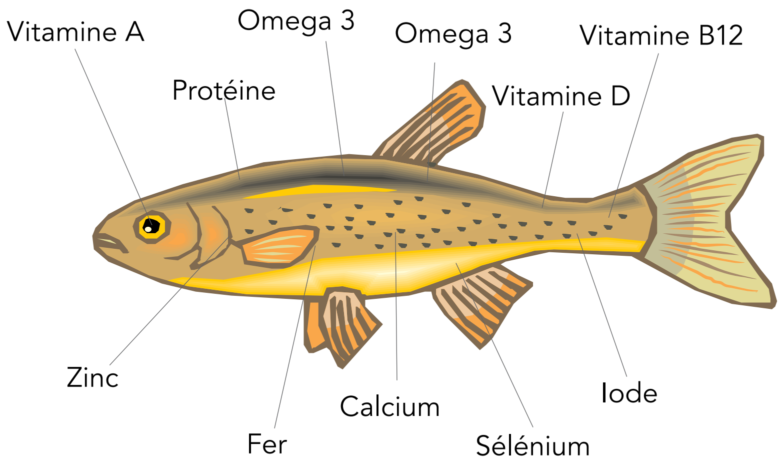
Le poisson est une excellente source de :
- Protéines
- Iode
- Minéraux (calcium, fer, phosphore, zinc)
- Vitamines (A, D, E, et B)
- Oméga 3

Le poisson est la principale source naturelle en acide gras Oméga 3 à longue chaine et en iode, tous deux essentiels pour le développement du cerveau. La consommation de poisson **durant les 1000 premiers jours de vie** devrait être promue.

Les avantages de la consommation du poisson pour la santé sont indéniables, notamment pour les maladies **cardio-vasculaires** qui sont un problème grandissant dans le monde.



## Le poisson : pas que des protéines!



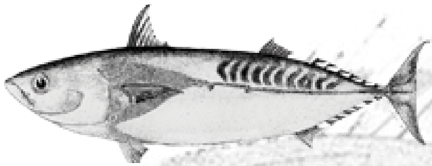



# Quelques espèces de poisson de Djibouti



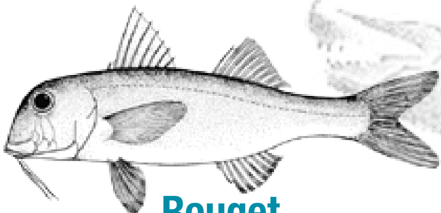
## Maquereau espagnol

Riche en proteines
Riche en Oméga 3
Sans sucres
Pauvre en sel
Source de potassium
Source de phosphore
Riche en iode
Riche en sélénium
Riche en vitamine D
Riche en vitamine B3
Riche en vitamine B6
Riche en vitamine B12



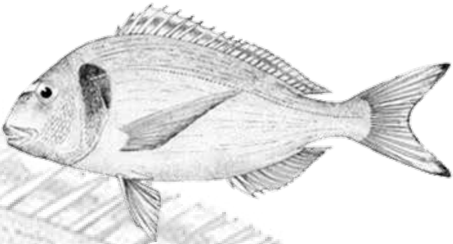
## Thazard

Riche en proteines
Faible teneur en graisses saturées
Riche en Oméga 3
Sans sucres
Source de potassium
Riche en phosphore
Source de fer
Riche en sélénium
Riche en vitamine B2
Riche en vitamine B3
Source de vitamine B5
Riche en vitamine B6
Riche en vitamine B12



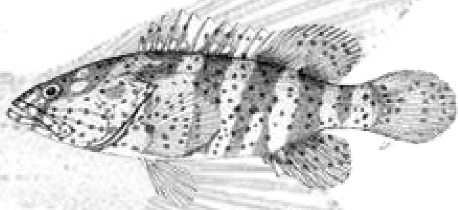
## Rouget

Riche en proteines
Riche en Oméga 3
Sans sucres
Pauvre en sel
Source de potassium
Riche en phosphore
Riche en sélénium
Source de vitamine D
Source de vitamine B3
Source de vitamine B6
Riche en vitamine B12



## Dorade royale

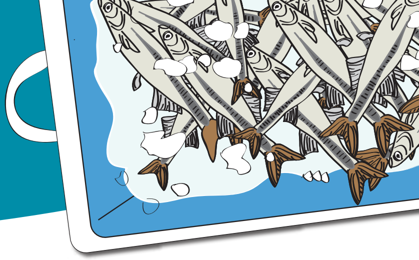
Riche en proteines
Faible teneur en graisses saturées
Riche en Oméga 3
Sans sucres
Pauvre en sel
Source de potassium
Riche en phosphore
Riche en vitamine D
Riche en vitamine B3
Riche en vitamine B6
Riche en vitamine B12



## Mérou taches orange

Riche en proteines
Faible teneur en matières grasses
Faible teneur en graisses saturées
Riche en Oméga 3
Sans sucres
Pauvre en sel
Source de potassium
Source de phosphore
Riche en sélénium
Source de vitamine B6
Source de vitamine B12

# Reconnaître du poisson frais



## Le choix d’un bon poisson ne tient qu’à vos sens :

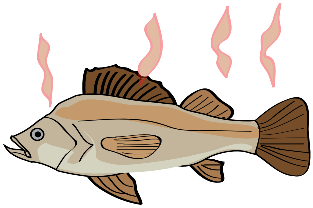
**LA VUE :**

- Observez bien l’hygiène et la propreté de votre marchand.
- Jetez un coup d’œil sur le ventre du poisson, il ne doit pas être creux ou flasque.
- Regardez les ouïes, elles doivent être fermes et non enfoncées.

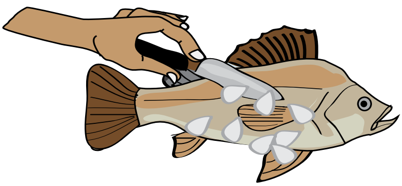


**NE LE MANGEZ PAS!**

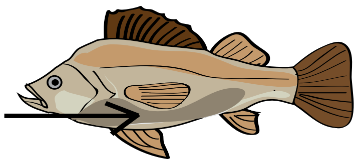
**SENTEZ-LE**
Il ne doit pas sentir mauvais



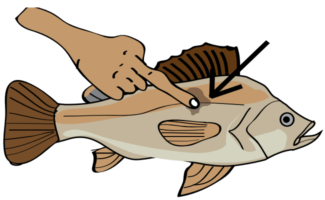
**GRATTEZ LES ÉCAILLES**
Les écailles ne doivent pas être faciles à détacher de la peau



**OBSERVEZ LE VENTRE**
Le ventre du poisson ne doit pas être creux, mou et flasque ou gonflé



**APPUYEZ SUR LA CHAIR AVEC UN DOIGT**
La chair ne doit pas être molle et votre doigt ne doit pas laisser de trace là où vous avez appuyé







**L'ODORAT :**

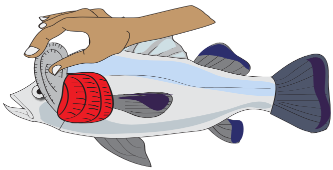
- Sentez votre poisson, s'il dégage une forte odeur ne le prenez pas.

**LE TOUCHER :**

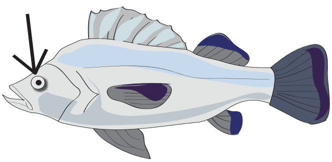
- Soulevez les branchies, ells doivent être rouges et non marrons ou ternes.
- Appuyez avec votre doigt la chaire du poisson si elle est ferme et que votre doigt ne s'enfonce pas, alors votre poisson est convenable.
- Grattez les écailles, si elles s'effritent facilement, évitez ce poisson.



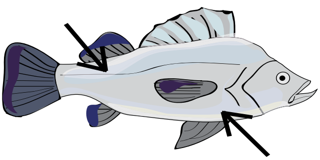
## VOUS POUVEZ LE MANGER !



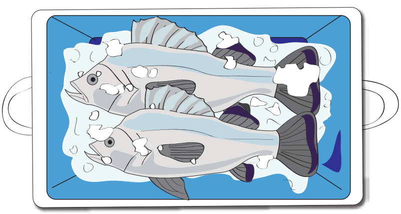
**OUVREZ LES OUÏES**
Les ouïes doivent être rouges et propres, sans dépôt gluant



**VÉRIFIEZ LES YEUX**
Les yeux doivent être clairs, fermes et pas enfoncés dans la tête

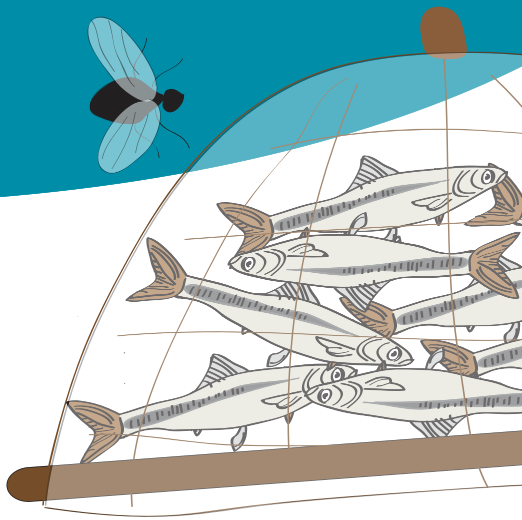


**VÉRIFIEZ LA PEAU**
La peau doit toujours être brillante et humide



**VÉRIFIEZ COMMENT LE VENDEUR CONSERVE LE POISSON**
Le poisson doit toujours être à l'ombre et gardé au frais dans un récipient propre avec de la glace propre

# Conservation du poisson





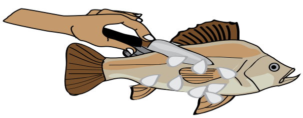
1. Achetez du poisson frais, de préférence directement auprès de la barque d’un pêcheur.

2. Dès l’achat rendez-vous le plus rapidement à votre domicile.

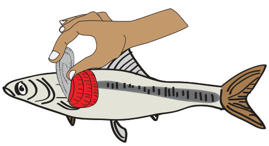


3. Lavez votre poisson entier à l’eau claire pour enlever les impuretés.

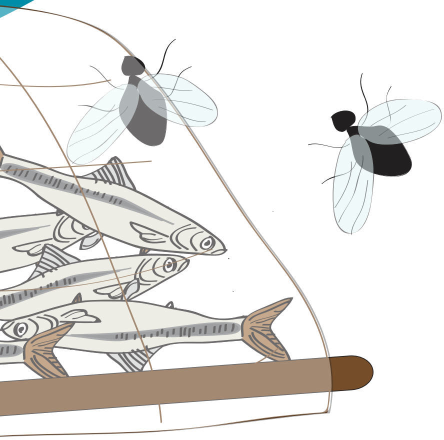
4. Posez votre poisson à plat et grattez avec un couteau bien aiguisé la peau du poisson afin d’arracher les écailles.

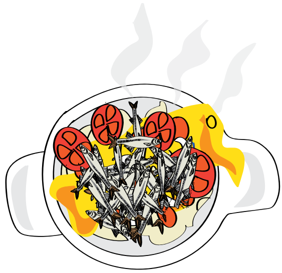


5. Enlevez les nageoires au couteau.

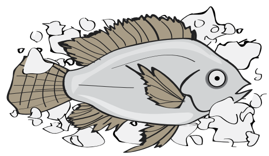


6. Ouvrez le ventre de votre poisson et videz-le puis retirer les ouïes. Rincez-le une nouvelle fois à l’eau propre, à l’intérieur et l’extérieur.





7. Cuisinez votre poisson le jour de son achat; au plus tard le lendemain si le poisson est très frais. Si vous ne disposez pas de frigo, cuisinez votre poisson le jour même de son achat.



8. Veillez à ce que votre poisson ne soit pas écrasé par d'autres choses se trouvant dans votre frigo. Et surtout que votre réfrigérateur soit toujours sous tension.

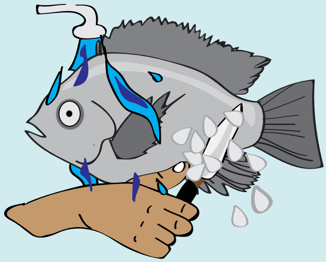


9. Quand vous commencez à préparer votre poisson, assurez-vous que tous les ustensiles comme les couteaux et les planches à découper sont propres et, après chaque utilisation, lavez-les à l'eau propre et au savon.

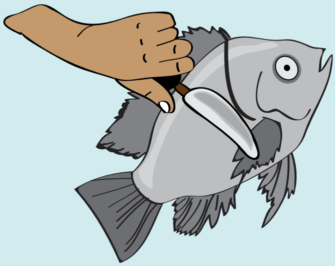


10. Le poisson doit être bien cuit à l'intérieur mais ne le faites pas trop cuire pour qu'il ne perde pas ses qualités nutritives.

# Conseil pratique : comment lever les filets



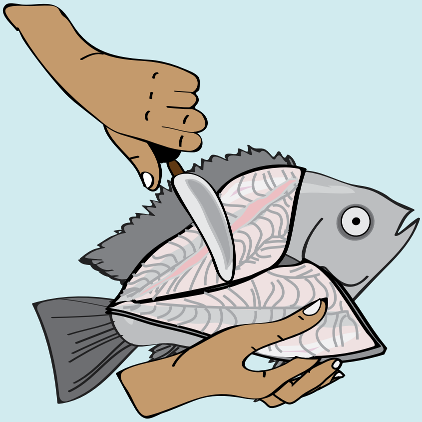
1. Lavez le poisson. Avec un couteau, grattez et enlevez toutes les écailles, depuis la tête jusqu'à la queue. Rincez le poisson.



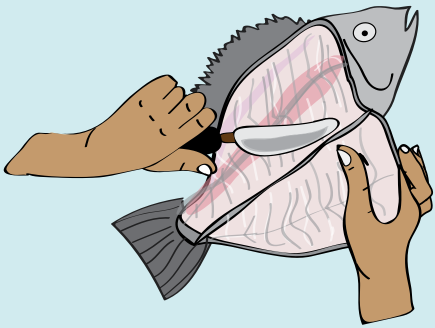
2. Posez le poisson à plat sur le côté. Avec un couteau bien aiguisé, commencez à découper le poisson juste derrière sa tête.



3. Placez le couteau juste derrière la tête. Découpez à partir de l'arrière de la tête jusqu'à l'arête centrale et continuez jusqu'à la queue.

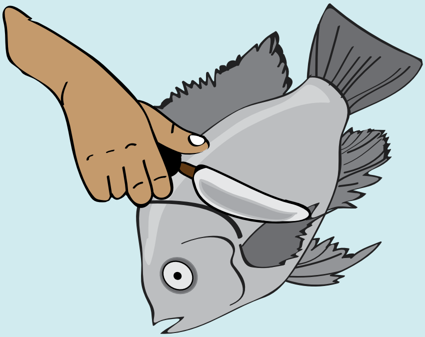


4. Tirez légèrement sur la chair, puis découpez vers l'avant cette fois, par-dessus l'arête centrale jusqu'à la tête, coupant à travers les petites arêtes.



5. Découpez jusqu'au ventre et enlever le filet du poisson.

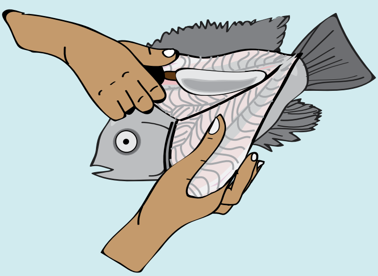
6. Retournez le poisson et coupez juste derrière la tête.



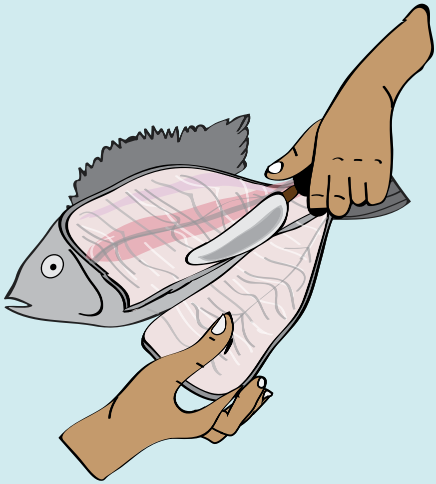
7. Découpez à partir de la queue jusqu'à derrière la tête en détachant la chair de l'arête centrale.



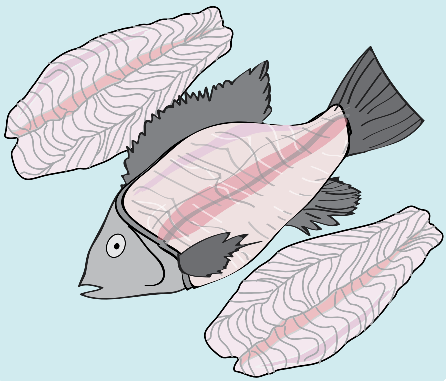
8. Tirez légèrement sur le filet et découpez par-dessus les arêtes, depuis la queue jusqu'à la tête.



9. Pour enlever le filet, coupez à travers le ventre du poisson.



10. Les filets et les arêtes du poisson.



# BEIGNETS DE POISSON

## INGRÉDIENTS

- 500 grammes de poisson (sans les arètes)
- ½ kg de farine- 2 œufs
- 1 boîte de lait concentré non sucré
- Persil - sel - poivre
- 2 oignons - piment - tomate concentrée (pour la sauce)

## PRÉPARATION

- Mettre la farine dans un bol.
- Ajouter une pincée de sel, les œufs, le lait.
- Mélanger tout : si la pâte est épaisse ajouter un filet d'eau froide.
- Ajouter le persil haché, le poivre.
- Plonger les morceaux de poisson dans l'eau salée et les cuire. Egoutter le poisson cuit.
- Ajouter les morceaux de poisson cuits au mélange.
- Avec une cuillère prendre du mélange et le jeter dans la friture chaude.
- Laisser dorer et servir avec une sauce tomate pimentée.



# FILETS DE POISSON PANÉ

## INGRÉDIENTS

- 1 poisson de 3 kg (préparé en filets)
- 2 œufs
- Sel - poivre - piment en poudre
- Salade
- ½ tomate fraîche par personne
- Chapelure
- 5 citrons

## PRÉPARATION





- Découper le filet du poisson en tranches de 4 cm.
- Saler - poivrer - pimenter.
- Battre les œufs entiers et ajouter une pincée de sel
- Passer les filets dans les œufs.
- Les rouler ensuite dans la chapelure (pain rassis dur pilé et tamisé).
- Les frire dans un bain de friture.
- Servir avec la salade et les tomates coupées en rondelles.
- Selon votre goût, ajouter quelques gouttes de citron frais sur les filets de poissons panés.

# SARDINES DU LAC À LA SAUCE D'ARACHIDES

## INGRÉDIENTS

- 2 tasses de sardines du lac
- 2 carottes
- 1 piment
- 3 cuillères d'huile de cuisine
- 2 grosses tomates
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 tasse d'eau
- Sel et poivre

## PATE D'ARACHIDES

Faites griller une tasse d'arachides, puis enlevez la peau. Écrasez-les ou broyez-les pour en faire une poudre, ajoutez un peu d'eau chaude et mélangez pour obtenir une pâte.



## PRÉPARATION

- Hacher l'oignon et l'ail, découper les carottes en petits cubes.
- Faire frire l'oignon et l'ail dans de l'huile jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres et qu'ils prennent une couleur marron.
- Ajouter les tomates et les carottes.
- Ajouter la pâte d'arachides et un peu d'eau. Il faut mélanger régulièrement pour éviter que ce ne soit collant.
- Ajouter le sel, le poivre et le piment
- Ajouter votre poisson et laissez cuire à petit feu pendant 20 minutes.

# PASTELS OU SAMBOUSSAS AU POISSON

## INGRÉDIENTS

- 1 kg de farine de blé
- 1 petite boite de lait concentré non sucré
- 1 ou 2 œufs
- Sel
- Eau
- Beurre

## FARCE

- 500 g de poisson
- 1 oignon
- Persil
- Piment
- Sel et poivre





## PRÉPARATION

- Mettre la farine dans un bol et creuser un puits.
- Ajouter les œufs entiers, le sel, le lait, le beurre.
- Pétrir le tout.
- Ajouter la quantité d'eau fraiche nécessaire pour faire une pâte fine et laisser reposer.
- Cuire le poisson + oignon, sel et poivre dans très peu d'eau dans une marmite couverte puis laisser refroidir.
- Dans un mortier écraser le persil et le piment puis ajouter le poisson débarrassé des arêtes.
- Hacher le tout et rectifier l'assaisonnement.
- Etaler la pâte sur une planche et la découper en carrés.
- Sur chaque petit carré mettre une boule de farce que l'on couvre avec la pâte en appuyant bien sur les bords pour fermer le pastel.
- Plonger les pastels dans la friture chaude et laisser durer.
- Servir encore chaude avec une sauce tomate pimentée.

# POISSON FARCI

## INGRÉDIENTS

- 2 mulets d'environ 1kg ou 1 mulet de 2kg
- Pain rassis
- Persil - oignon
- Sel - poivre - purée de tomate



## PRÉPARATION

- Dépecer le poisson sans abimer la peau et la nageoire caudale (au niveau de la queue) pour pouvoir reconstruire le poisson par la suite
- Débarrasser la chaire des arêtes
- Préparer la farce comme pour les pastels/samboussas (p.19)
- Reconstituer le poisson en remplissant le sac formé la peau de farce.
- Coudre les bords du ventre pour bien maintenir la farce
- Cuire au four ou sur le feu sur un lit de sauce tomate.
- Servir avec des frites ou ajouter de petits carrés de pommes de terre dans la sauce pendant la cuisson.

# SALADE DE POISSON

## INGRÉDIENTS

- 1 kg de poisson séché salé
- 1 kg de pommes de terre
- 1 oignon
- 4 œufs durs
- Sel - poivre - vinaigre - huile - feuilles de salade

## PRÉPARATION

- Tremper le poisson dans de l'eau pour le dessaler un peu.
- Faire bouillir le poisson pendant une demi-heure.
- Cuire les pommes de terre à l'eau avec leur peau.
- Préparer une vinaigrette : vinaigre + poivre + un peu de sel + huile.
- Emietter le poisson et le mélanger à la vinaigrette avec les œufs coupés en rondelle et les pommes de terre en dés.
- Rectifier l'assaisonnement et servir sur un lit de salade.



# YASSA AU POISSON

## INGRÉDIENTS

- 5 dorades moyennes
- 1 kg d'oignons
- 5 gousses d'ail
- 5 ou 6 citrons
- Sel - poivre - piment



## PRÉPARATION

- Parer le poisson et faire des entailles dans la chaire.
- Préparer une marinade avec le jus de citron, le sel, le poivre, le piment écrasé et un peu d'huile.
- Faire macérer les poissons quelques heures dans la marinade.
- Eplucher l'ail et les oignons et les découper en rondelles. Les mettre dans la marinade.
- Griller ou frire le poisson.
- Dans une marmite mettre un peu d'huile. Quand elle est chaude mettre les oignons et les laisser cuire.
- Ajouter le jus de la marinade et un filet d'eau.
- Quand les oignons sont bien cuits, ajouter les poissons. Rectifier l'assaisonnement et laisser mijoter un peu.
- Servir la sauce avec du riz blanc.

# SOUPE DE POISSON DE KADRA

## INGRÉDIENTS

- 1 poisson de taille moyenne
- Légumes : oignons, carottes, poireaux, pommes de terre + d'autres légumes selon le goût
- Épices : Sel, poivre, coriandre, ail, persil



## PRÉPARATION

- Laver, écailler, vider le poisson et enlever les ouïes.
- Couper le poisson en morceaux.
- Faire bouillir les morceaux du poisson y compris la tête.
- Ajouter les légumes soigneusement lavés et découpés.
- Laisser mijoter le tout durant 1h15 min.
- Entre temps, rajouter les épices ainsi que le sel.
- Vérifier que les légumes soient bien cuits.
- Servir la soupe dans des bols.
- Variante : mixer le tout, tout en veillant à retirer préalablement les arêtes du poisson.

# BROCHETTES DE POISSON

## INGRÉDIENTS

- 2 filets d'un gros poisson ( espadon- carangue ou autre )
- 2 citrons
- Sel - poivre- oignon- piment- huile
- 5 tomates

## PRÉPARATION

- Découper les filets en dés de même que les oignons et les tomates.
- Préparer une marinade avec le jus des cirons, le sel, le poivre, le piment, l'huile.
- Faire macérer le poisson dans la marinade.
- Préparer les brochettes en alternant un morceau de poisson, un morceau d'oignon et un cube de tomate.
- Griller les brochettes soit au four soit sur du feu de bois.
- Servir avec du riz blanc ou des frites avec une sauce tomate piquante.



# DAURADE FARCIE

## INGRÉDIENTS

- 2 dorades de 1 kg chacune
- 8 pommes de terre moyennes
- 4 œufs
- 2 oignons
- 2 tranches de pain de mie rassis
- 4 gousses d'ail
- 1 botte de persil
- 4 cuillères à soupe de parmesan râpé
- 2 verres à moutarde d'huile d'olives
- 2 cuillères à soupe de câpres
- ½ cuillère à café de safran séché et pillé de préférence
- Sel et poivre



## PRÉPARATION

- Ecailler, vider et laver les daurades. Les essuyer et les frotter avec du sel et du poivre noir. Mettre en réserve.
- Peler les pommes de terre, les couper en tranches très fine et les mettre dans un peu d'eau salée pendant la préparation de la farce.
- Faire durcir deux œufs. Les écailler, quand ils sont froids et les couper en petits dés.
- Éplucher et émincer les oignons. Râper la mie de pain, piler l'ail et hacher le persil. Mettre le tout dans une terrine. Y ajouter le fromage râpé. Casser par-dessus deux œufs entiers et versées et cuillérée à soupe d'huile d'olive ainsi que les câpres. Bien malaxer le tout. Rectifier l'assaisonnement.
- Farcir les dorades avec ce mélange et coudre l'ouverture avec une aiguille à brider et de la ficelle de cuisine. Les placer dans un plat à feu huilé.
- Bien essorer les rondelles de pommes de terre. Les disposer autour des dorades farcies. Arroser d'huile d'olive, et de safran délayé dans un peu d'eau.
- Mettre au four doux pendant une heure, en arrosant les poissons de temps à autre, avec un jus prélevé au fond du plat. Servir chaud.

*Conseils : Ce plat peut se réaliser avec un loup ou deux beaux mulets. On peut simplifier la recette en supprimant la farce. En l'absence de safran, on peut épicer le poisson avec du cumin et quelques tomates fraiches, pelées et concassées.*

Le programme SmartFish de la Commission de l'océan Indien est un programme régional de pêche mis en œuvre conjointement par la Commission de l'océan Indien et l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture, et financé par l'Union européenne. SmartFish opère dans vingt pays de la région océan Indien, Afrique australe et orientale. Le projet se concentre sur la gouvernance, la gestion des pêches, le suivi, contrôle et surveillance, le commerce et la sécurité alimentaire.

La FAO, en partenariat avec l'association Bender Djedid et le Ministère de l'Agriculture, de l'Elevage et de la Mer de Djibouti, a produit ce livre dans le cadre des activités du programme SmartFish afin de faire connaitre et aider la population de la République de Djibouti à apprécier la valeur nutritive du poisson. Ce livre donne des conseils et des recettes saines et savoureuses pour préparer le poisson, au moyen d'instructions faciles à suivre, étape par étape. Bon appétit !

Smart Fish

Financé par
l'Union européenne